

# Osservatorio Scientifico sull'Educazione Digitale Safer Internet Day 2026

#EquilibriDigitali



# Una lente “diffusa” sull’uso della Rete

L'Osservatorio è promosso dalla no-profit **Social Warning - Movimento Etico Digitale**, nata nel 2018 per sensibilizzare ragazzi e adulti sulle **potenzialità e rischi del web**. Nel corso delle attività nel **2025** sono stati raggiunti oltre **20.000** ragazzi e **7.000** adulti. La no-profit è un membro riconosciuto della **Digital Skills and Jobs Coalition** della Commissione Europea.



01.

#EquilibriDigitali

Quante ore trascorri al giorno davanti agli schermi  
(ad esempio telefono, computer, Tablet)?



- Da 1 a 3 ore
- Da 3 a 5 ore
- Oltre 5 ore
- Non ho limiti di tempo

Più di un terzo dei ragazzi  
trascorre più di 5 ore al giorno on-line.

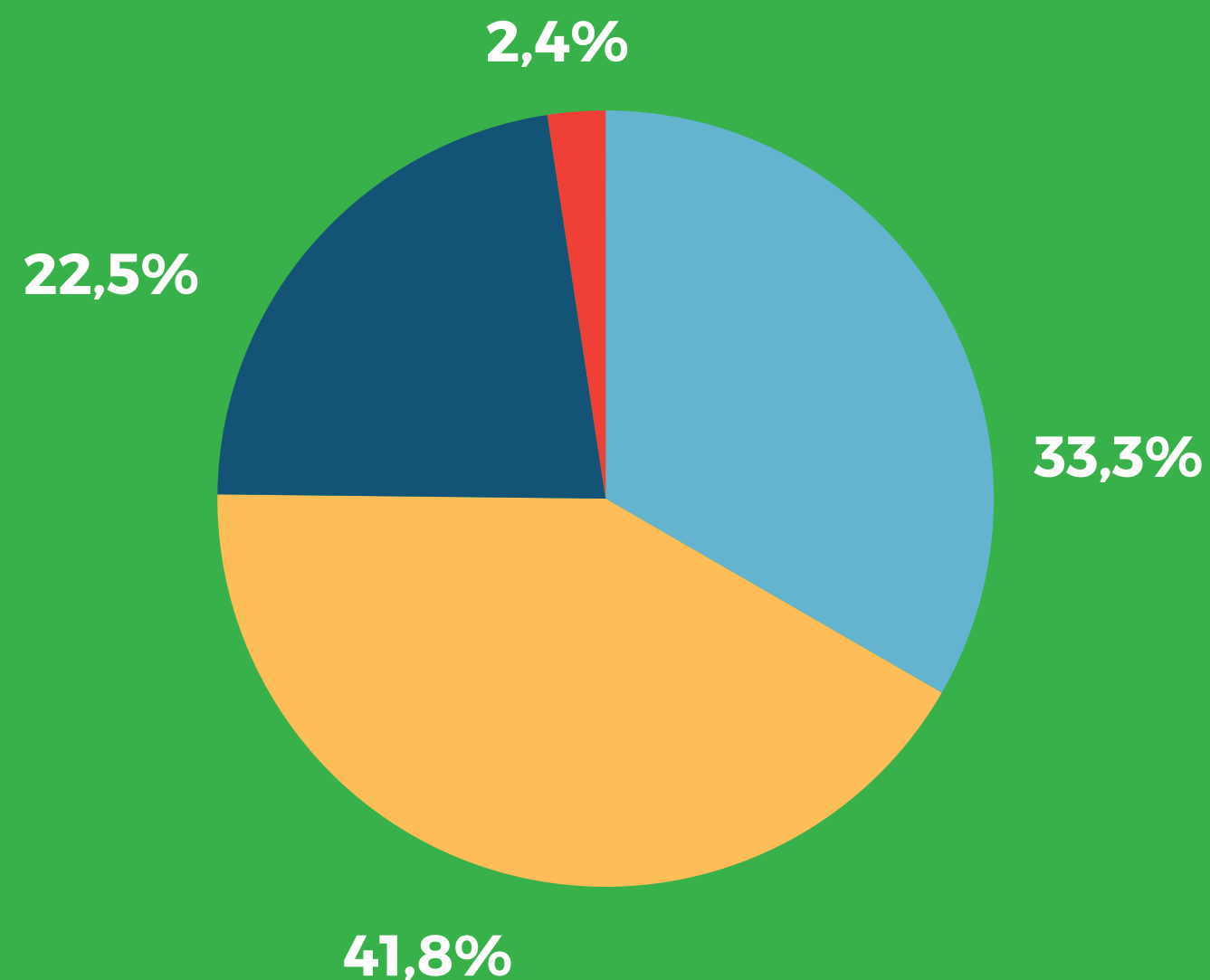
Ciò significa trascorrere on-line quasi **tre mesi all'anno**.







**02.**

#EquilibriDigitali

**Ti senti dipendente dai dispositivi digitali?**



-  **No, non mi sento dipendente**
-  **Sì, ma in modo leggero**
-  **Sì, in modo moderato**
-  **Sì, in modo grave**

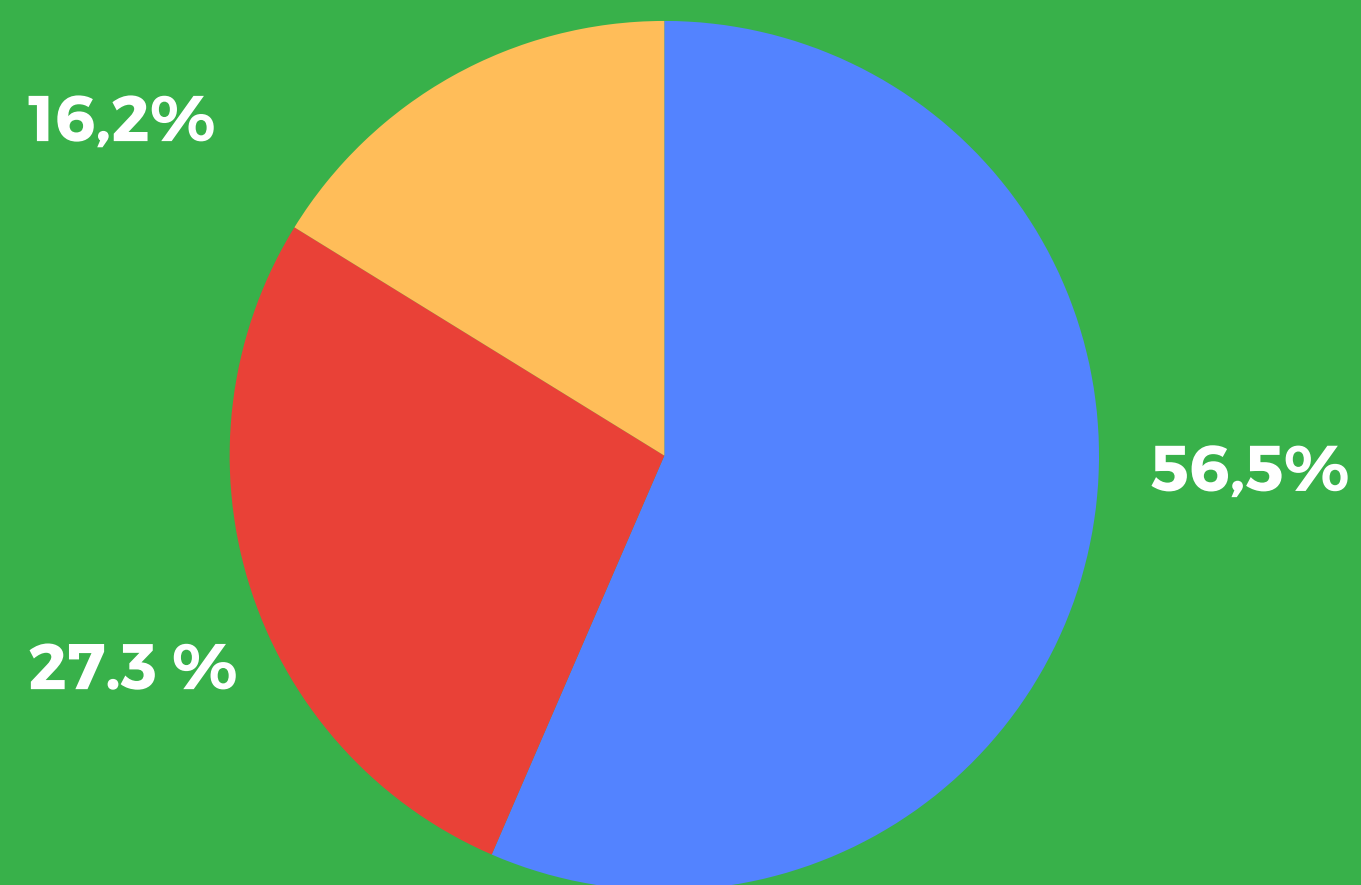




03.

#EquilibriDigitali

**Hai mai provato a ridurre il tempo in cui utilizzi internet?**  
(es. social media, videogiochi, streaming...)



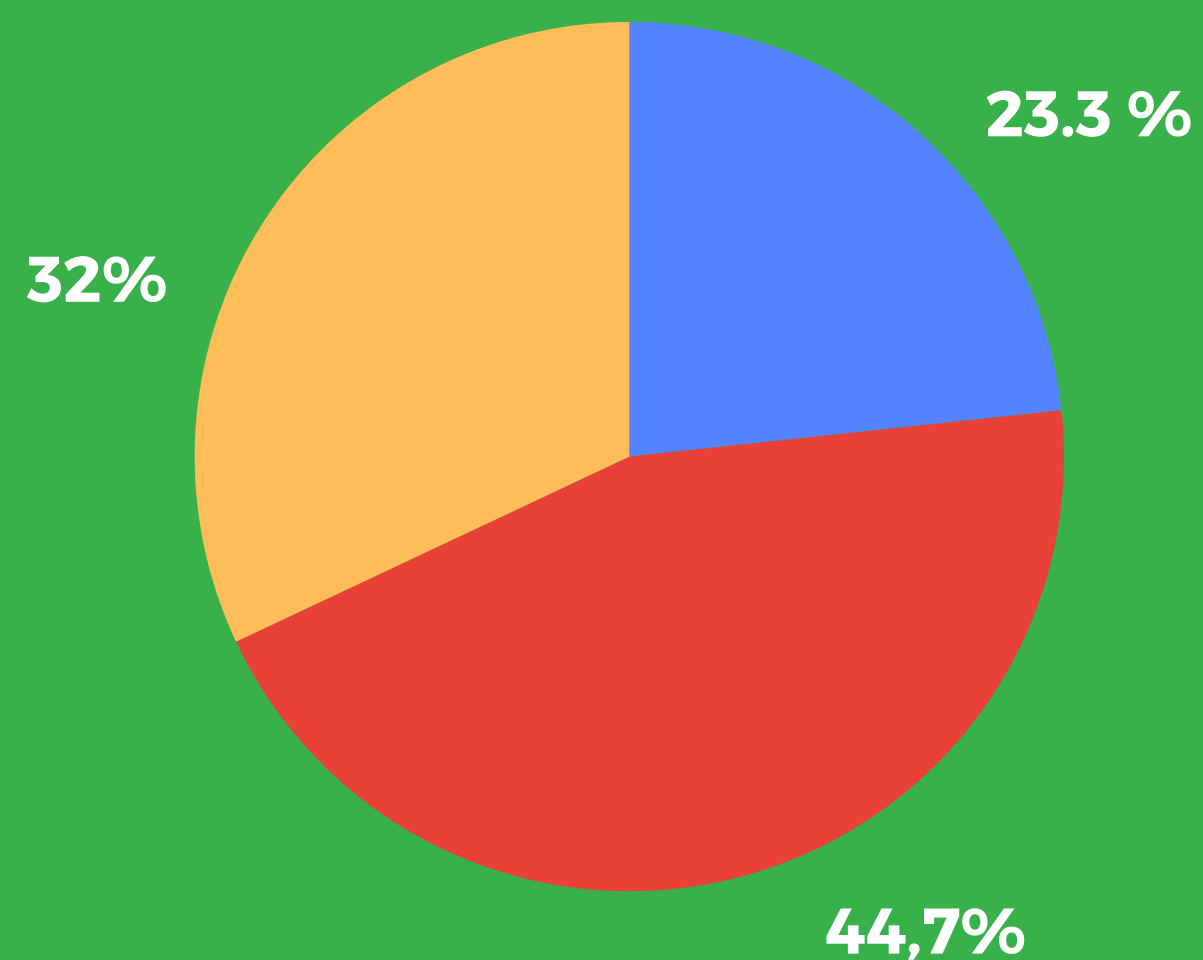
- **Sì**
- **No, non ho mai provato ma dovrei perché passo troppo tempo utilizzando internet**
- **No, non penso di passare troppo tempo utilizzando internet**



04.

#EquilibriDigitali

Se hai provato a ridurre il tempo in cui utilizzi internet,  
ci sei riuscito/a?



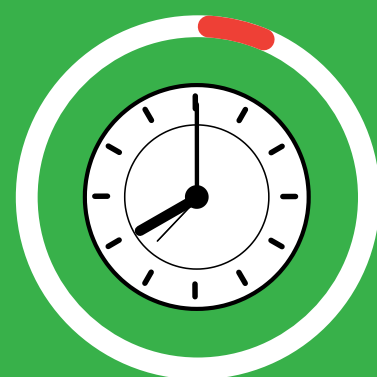
- Sì
- Inizialmente sì ma poi non sono riuscito a mantenere il cambiamento nel tempo
- No



**05.**

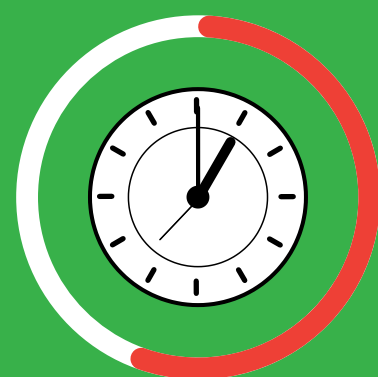
#EquilibriDigitali

**In quale fascia oraria navighi?  
Puoi dare più di una risposta**



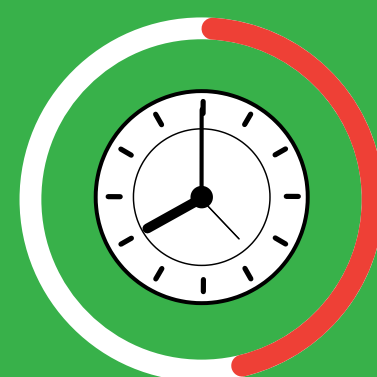
**8:00 - 13:00**

4,8%



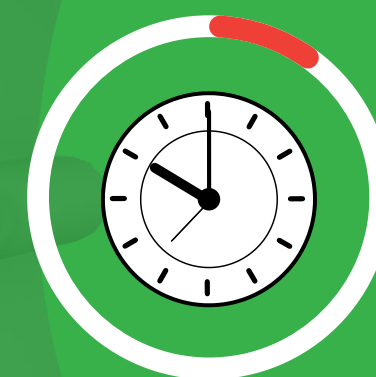
**13:00 - 19:00**

63,1%



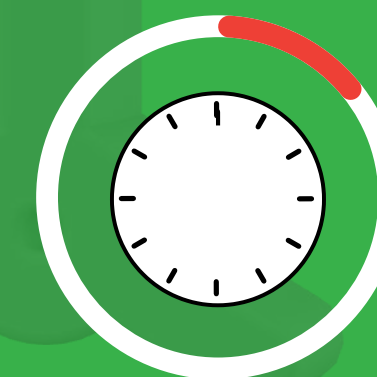
**19:00 - 23:00**

47,2%



**23:00 in poi**

9%



**Sempre**

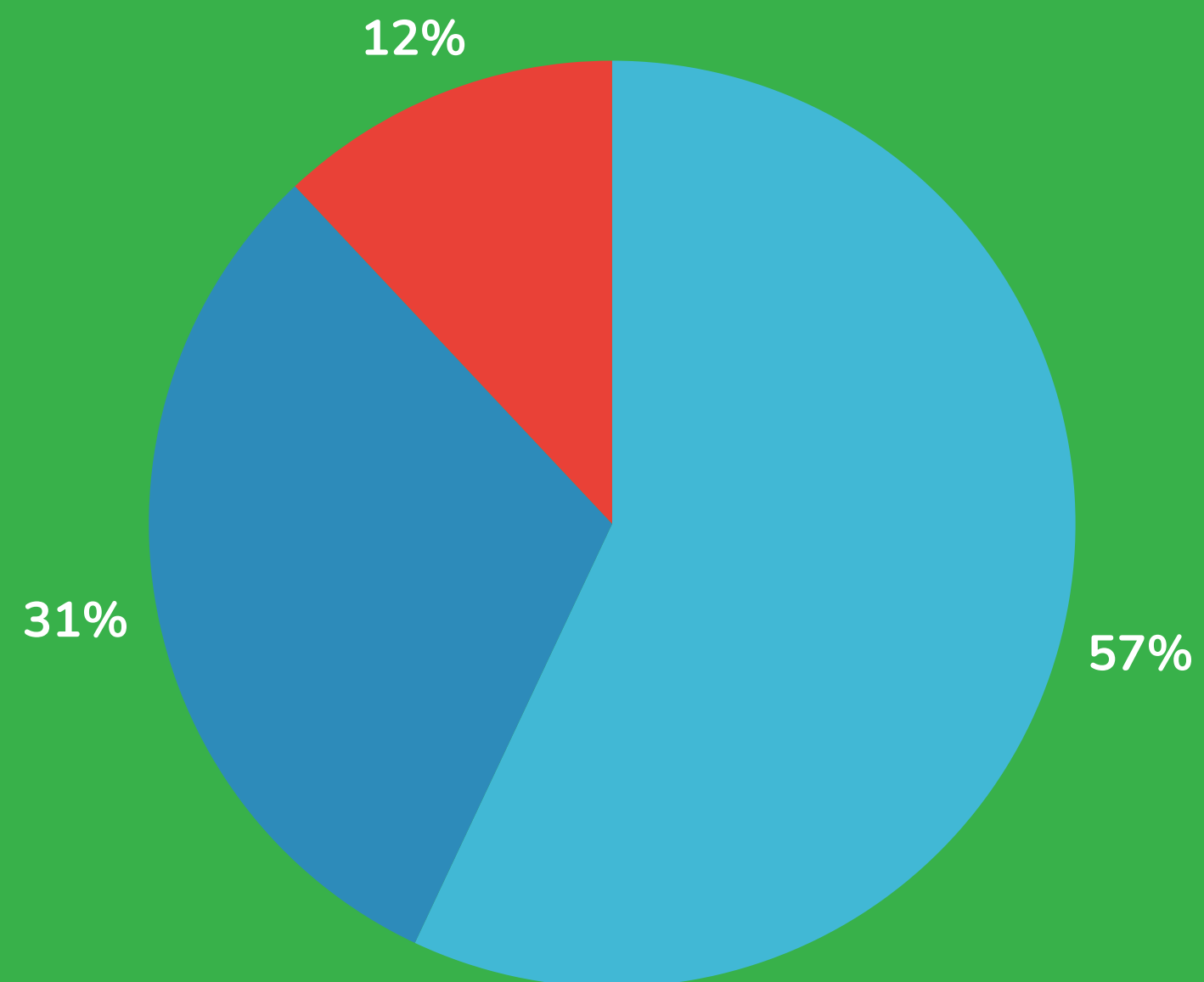
15,1%






06.

#EquilibriDigitali

## Come stai on-line?



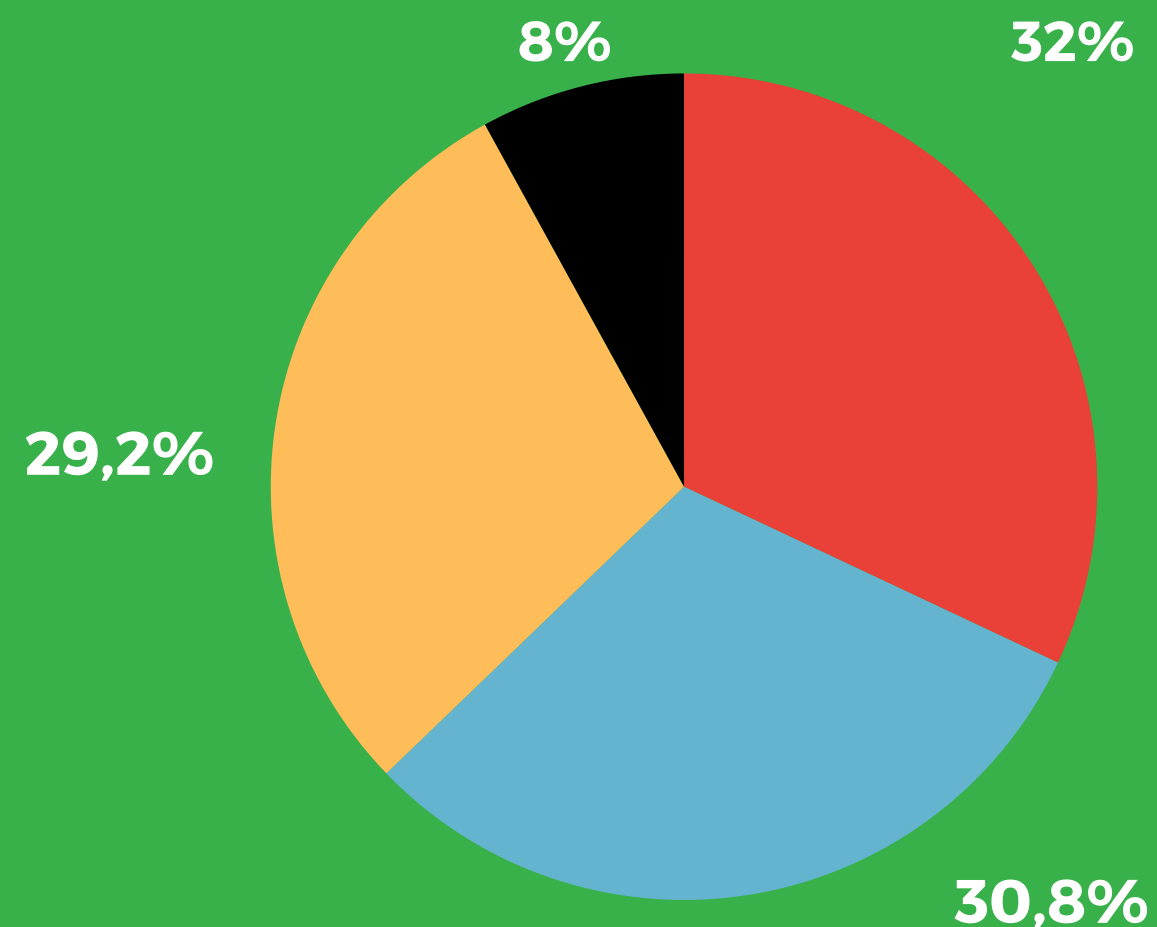
-  Bene
-  Nè bene, nè male
-  Male





**07.**

**Preferisci comunicare con le persone  
attraverso i social media o di persona?**



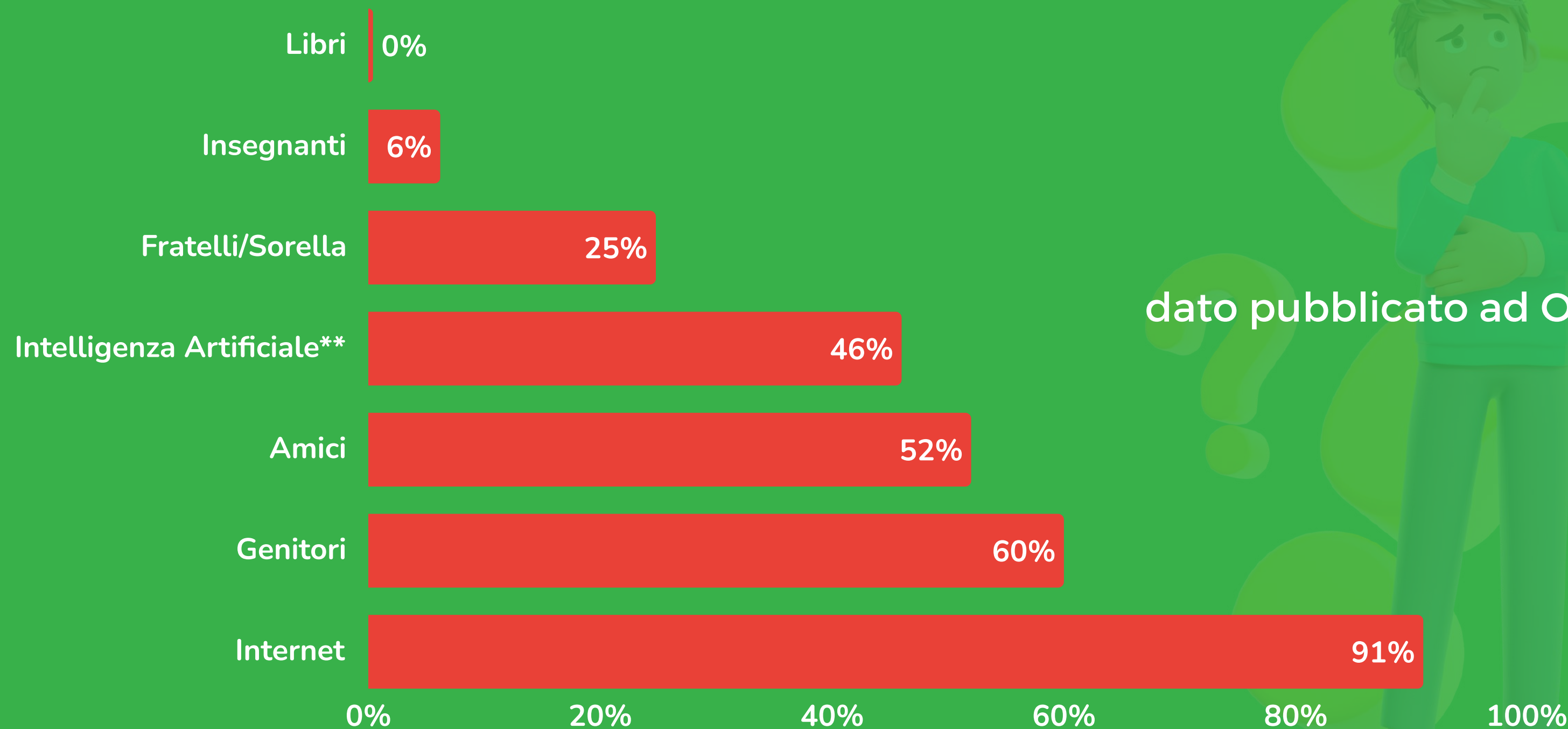
- Social Media
- Di persona
- Sia attraverso i social media che di persona
- Non mi interessa comunicare con gli altri



08.

#EquilibriDigitali

Se hai qualche dubbio, dove trovi le tue risposte?\*



dato pubblicato ad Ottobre 2025

\*Possibilità di risposte multiple

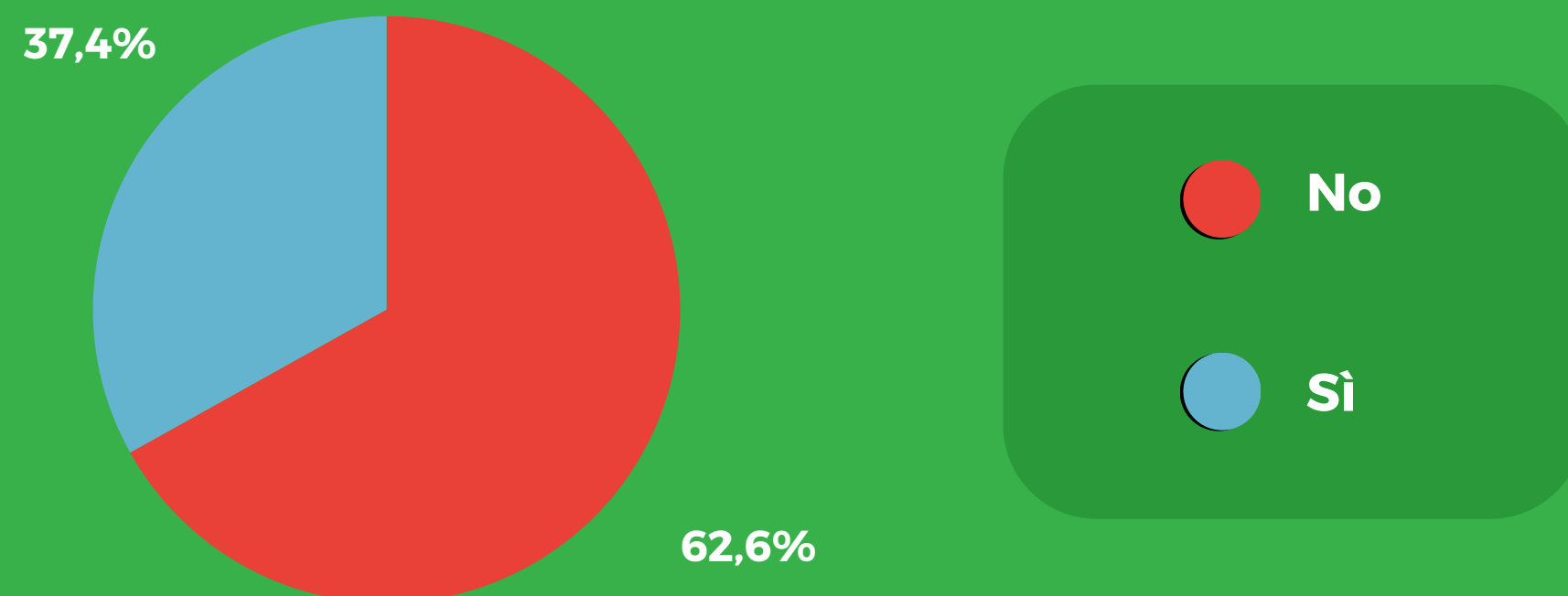
\*\*con "Intelligenza Artificiale" intendiamo l'uso di chatbot quali ChatGPT, Gemini, Claude...



09.

#EquilibriDigitali

## Nella tua famiglia ci sono controlli o regole sull'utilizzo dei social?



## Le regole maggiormente proposte dalle famiglie in Italia?

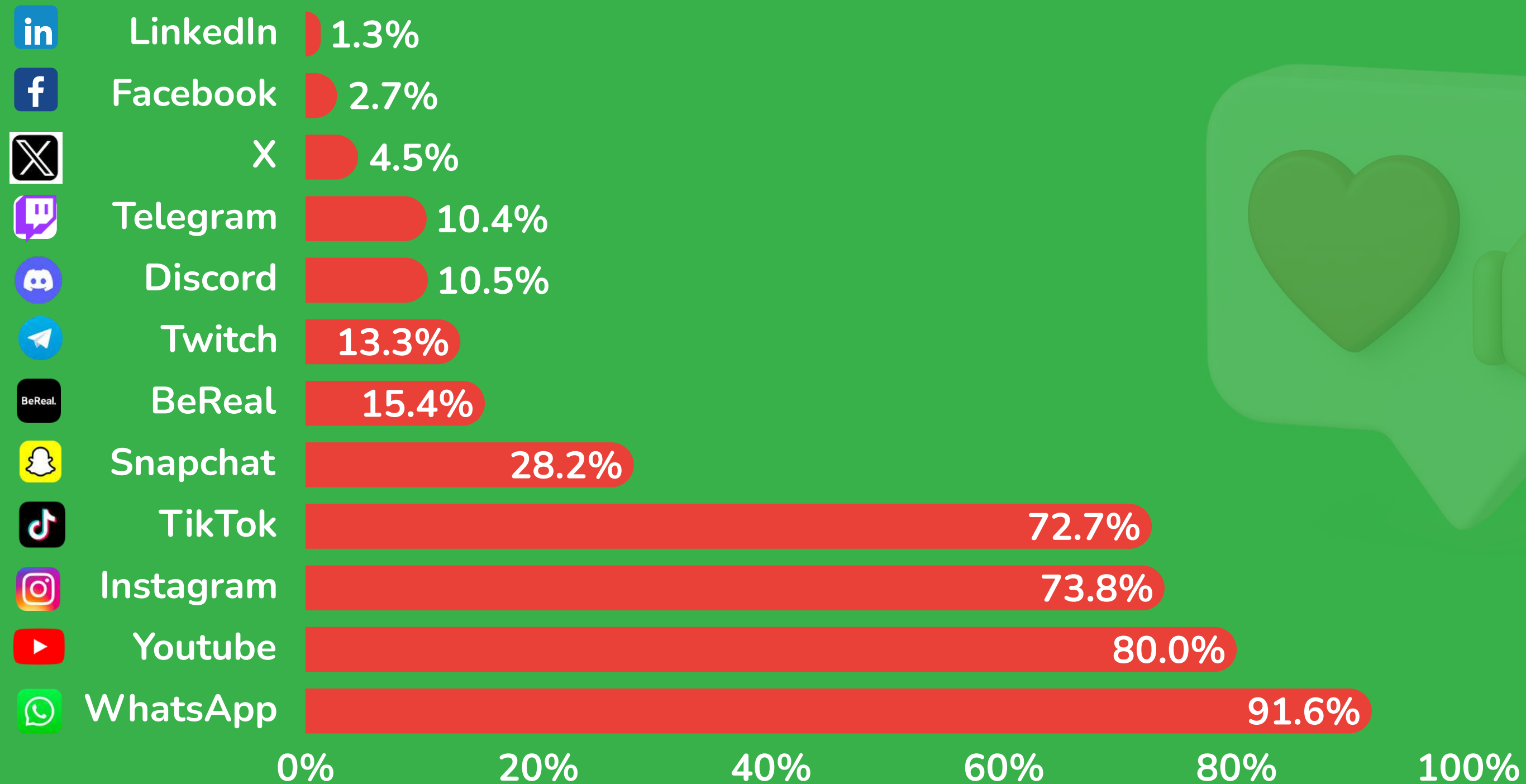
- Limiti di Tempo e Orari: 72%
- Restrizioni sui quali Social Media e Applicazioni utilizzabili: 48%
- Supervisione dei Genitori con app di Parental Control e controllo regolare dei dispositivi e delle chat: 44%



# 10.

#EquilibriDigitali

## Quali piattaforme social usi regolarmente?



# Osservatorio Scientifico sull'Educazione Digitale

*#EquilibriDigitali*

Nel 2025 abbiamo raggiunto  
oltre **20.000** ragazzi  
Età **11-18** anni

Associazione Social Warning - Movimento Etico Digitale APS  
C.F. 94020520246 | [davide@socialwarning.it](mailto:davide@socialwarning.it) | [www.socialwarning.it](http://www.socialwarning.it)

